

## Danza &amp; Fitness



HOME PAGE

IL CENTRO

LA DANZA

IL FITNESS

INSEGNANTI

GALLERY

CONTATTI

## CORSO DI WALKING



Nuovo Corso di Walking, consulta gli orari nella pagina fitness.

Programma di allenamento cardiovascolare con l'utilizzo di un tapis roulant meccanico che permette di simulare una vera e propria camminata e corsa.

E' una attività di gruppo efficace, divertente, dimagrante, tonificante e allenante adatta a tutte le età e a tutte le esigenze.

## CALENDARIO

febbraio: 2011

L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

« NOV

## DAL 1 OTTOBRE NUOVO CORSO DI TAI JI



DAL 1 OTTOBRE NUOVO CORSO DI TAI JI – TUTTI I VENERDI' DALLE ORE 21.00 ALLE ORE 22.00.  
PRIMA LEZIONE GRATUITA

Maestro Diego Rillo. Sito: <http://www.shenlongshaolin.it/taijiquanstilechen>



## ULTIME NEWS

[CORSO DI WALKING](#)

[DAL 1 OTTOBRE NUOVO CORSO DI TAI JI](#)

[Stagione di Danza 2010/2011](#)

[Sono On line gli orari dei corsi per la stagione 2010/2011](#)

[Corso PILATES](#)

## STAGIONE DI DANZA 2010/2011

Sono aperte le iscrizioni ai corsi di :

**DANZA PROPEDEUTICA** (per bambini dai 3 ai 5 anni)

**DANZA MODERNA, HIP HOP, CLASSICA**

INIZIO LEZIONI DAL 15 SETTEMBRE 2010

## QUICK LINKS

[Come raggiungerci](#)

[Federazione Italiana Fitness](#)  
Il portale del Fitness

## SONO ON LINE GLI ORARI DEI CORSI PER LA STAGIONE 2010/2011



Via della Liscia, 9 - Fano - Tel. 0721 820414  
Sito Web: [www.palestradynamica.it](http://www.palestradynamica.it)

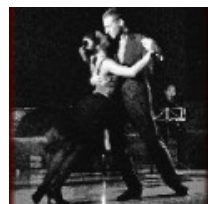
Entra nelle Pagine :  
**LA DANZA  
IL FITNESS.**

### CORSO PILATES



UNA DISCIPLINA DI ALLENAMENTO PER TONIFICARE IL CORPO, CORREGGERE LE POSTURE SBAGLIATE, MIGLIORARE LA COORDINAZIONE, SVILUPPARE FORZA E FLESSIBILITA' MUSCOLARE. ATTRAVERSO LA CONCENTRAZIONE MENTALE SI ACQUISISCE UNA COSCIENZA PIU' PROFONDA DEL CORPO E DEL MOVIMENTO.

### NUOVO CORSO DI TANGO ARGENTINO – PRIMA LEZIONE DI PROVA IL 17/09/2010 ORE 20.30



Il Tango Argentino è un ballo passionale, in cui i ballerini sono uniti da uno stretto abbraccio, tramite il quale si trasmettono le emozioni che danno origine ai movimenti del ballo.

Maestri: Fabio Tittarelli e Elena Storoni

Per info dettagliate visitate il Sito: <http://tangopopular.altervista.org/>

### CORSI DI FLAMENCO CON MICHELA DELLISANTI



Il Flamenco è il nome di uno stile musicale ed una danza tipiche dell'Andalucia, la regione più meridionale della Spagna. Il Flamenco nasce come espressione popolare e si sviluppa in molti altri ambiti, fino ad arrivare ai palcoscenici dei teatri di tutto il mondo.

Per info dettagliate visitate il Sito: <http://www.amorflamenco.org/>

### CORSI DI JUMP-AIR



Un trampolino elastico adatto all'allenamento in palestra, permette di svolgere una attività che negli Stati Uniti viene praticata con grandissimo successo.

E' un ottimo metodo innovativo che garantisce una totale tonificazione del corpo è salutare e divertente allo stesso tempo.

### CORSI DI KUNG FU PER ADULTI E BAMBINI



Gruppo Facebook

Diventa anche tu un amico di Dynamica. Troverai Eventi e Attività degli Amici Dynamic!



Previsioni Meteo



**Istruttore Ragazzi:** Diego Rillo (info: 389-4772426)

RAGAZZI: MARTEDI'-GIOVEDI'-VENERDI' 15,30 – 17,00 (princ./avanz.)

BAMBINI: MARTEDI' E GIOVEDI' 18,00 – 19,00

**Istruttore Adulti:** Paolo Orazi (info: 339-6027772)

LUNEDI' dalle ore 21.00 alle ore 23.00

MERCOLEDI' dalle ore 21.00 alle ore 23.00

info dettagliate visita il sito: <http://www.shenlongshaolin.it/sedi#fano>

---

Copyright © 2004 - 2011 © [A.S.D. Palestra Dinamica](#) | Via della Liscia, n.9 - 61032 Fano (PU) IT | P.IVA: 02232190419  
Tel. 0039.0721.820414 | e.mail: [info@palestradynamica.it](mailto:info@palestradynamica.it) | All rights reserved.

Web agency » [Youemotions](#)